

Lundi 2 au dimanche 8 mars 2026

Menus diabétiques

LUNDI 02/03/2026 DEJEUNER	MARDI 03/03/2026 DEJEUNER	MERCREDI 04/03/2026 DEJEUNER	JEUDI 05/03/2026 DEJEUNER	VENDREDI 06/03/2026 DEJEUNER	SAMEDI 07/03/2026 DEJEUNER	DIMANCHE 08/03/2026 DEJEUNER
Salade de carottes Émincé de bœuf au paprika Riz pilaf Chou-fleur persillé Petits suisses nature	Macédoine de légumes Saucisse paysanne au jus Haricots blancs Blettes au jus de légumes Pomme	Salade d'endives Sauté de poulet au citron Pommes de terre sautées Haricots verts Moelleux au cacao	Boulettes de bœuf, sauce tomate au basilic / penne à l'huile d'olive Julienne de légumes Gouda Banane	Salade de chou-blanc Poisson pané ou escalope de dinde à la crème / purée de pomme de terre Céleri sauce Mornay Yaourt nature	Salade de radis noir et céleri Filet de poulet, jus au porto Gratin de légumes à la béchamel Croquets Purée pomme - pruneau	Accras de morue Sauté de bœuf au poivre vert Coquillettes au beurre Navets braisés Flan chocolat
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Potage à la tomate Filet de colin, sauce ciboulette Poêlée méridionale Tagliatelles Orange	Potage St Germain Lasagne épinards, ricotta, chèvre Brunoise de légumes Yaourt nature	Soupe printanière Omelette au fromage Embeurré de chou-vert Polenta à la crème Purée de poire	Salade iceberg Tarte à l'oignon Fenouil Flan vanille	Velouté de butternut à la crème Roti de porc à l'estragon Salsifis Blé à la sauce tomate Ananas au naturel	Potage 4 saisons Pâté en croûte Salade de riz, olives, maïs, et tomate Salade de concombre bulgar Poire	Velouté d'asperges Boudin noir au jus d'oignons Écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive Gratin de céleri Cordiale de légumes Petits suisses nature

Délai de commande : 7 jours
Tél : 03 88 37 22 31
Mail : commandederepas@abrapa.asso.fr

Lundi 9 au dimanche 15 mars 2026

LUNDI 09/03/2026 DEJEUNER	MARDI 10/03/2026 DEJEUNER	MERCREDI 11/03/2026 DEJEUNER	JEUDI 12/03/2026 DEJEUNER	VENDREDI 13/03/2026 DEJEUNER	SAMEDI 14/03/2026 DEJEUNER	DIMANCHE 15/03/2026 DEJEUNER
Colombo de dinde Semoule Epinards à la crème Chanteneige Clémentines	Salade de chou-fleur Bœuf mode Purée de patates douces Carottes à l'étuvée Petits suisses nature	Salade de mâche Émincé de porc au jus d'herbes Riz basmati Courgettes au cumin Banane	Radis roses râpés, sauce fromage blanc, herbes et échalotes Aiguillette de poulet pané Haricots blancs à la sauce tomate Jardinière de légumes Yaourt nature	Coleslaw Dieppoise de hoki ou Steak haché de veau au jus Boulghour Brocolis à la béchamel Purée de pomme	Rillettes au thon Roti de bœuf, sauce à l'échalote Tagliatelles Haricots plats Pomme Bio	Feuilleté au fromage Choucroute garnie Mousse vanille
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Potage Parmentier Tortis, sauce lentille et tomate Blettes à la provençale Fromage blanc nature	Crème de navet au cerfeuil Assiette anglaise Salade de petits pois, vinaigrette à la menthe Salade de pommes de terre Abricots au naturel	Crème de champignons Filet de merlu, sauce à l'oseille Farfalles à l'huile d'olive Gratin de panais Flan praliné	Soupe à l'oignon Fleischkiechle, sauce forestière Pommes de terre rissolée Fondue de poireaux à la béchamel Pomme au four à la cannelle	Potage vermicelle Quiche lorraine Piperade Fromage blanc nature	Soupe de courgettes Œuf brouillé Carottes et champignons Quinoa Madeleine	Soupe à la semoule grillée Escalope de dinde, sauce viande Navets persillés Riz pilaf Orange

Délai de commande : 7 jours
Tél : 03 88 37 22 31
Mail : commandederepas@abrapa.asso.fr

Lundi 16 au dimanche 22 mars 2026

LUNDI 16/03/2026 DEJEUNER	MARDI 17/03/2026 DEJEUNER	MERCREDI 18/03/2026 DEJEUNER	JEUDI 19/03/2026 DEJEUNER	VENDREDI 20/03/2026 DEJEUNER	SAMEDI 21/03/2026 DEJEUNER	DIMANCHE 22/03/2026 DEJEUNER
Salade de riz Steak haché de bœuf, sauce poivre Polenta à la crème Julienne de légumes Purée de pomme	Emincé de dinde au curry Pommes de terre lamelles Trio de choux Saint Nectaire AOP Poire	Salade de chou-rouge Coquillettes, sauce carbonara Petits pois à l'anglaise Petits suisses nature	Salade printanière Sauté de bœuf Marengo Gnocchi au jus de légumes Haricots beurre Orange	Fenouil rémoulade Filet de colin sauce à l'aneth ou saucisse paysanne au jus Pommes Rosty Carottes vichy Fromage blanc nature	Salade d'endives Emincé de poulet au jus Tortis trois couleurs Ratatouille Purée de pomme	Rillettes de sardines Baeckeoffe Chou braisé au jus de viande Flan praliné
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Potage St Germain Filet de lieu noir fumé façon haddock au beurre crème Macaroni Fenouil à la tomate Kiwi	Crème de laitue Friand de bœuf Salade de céleri Yaourt nature	Potage Mehlsupe Omelette parmentière Brunoise de légumes Purée pomme/pruneau	Soupe de poisson Salade de pâte façon Cesar Salade de tomate Cocktail de fruits au naturel	Velouté de brocolis Ragout de haricot rouge et riz pilaf Courgette à la provençale Moelleux citron	Potage de légumes Palette de porc à la diable Pôlée d'autrefois Blé Poire	Velouté Dubarry Griesknepfle (Galette de semoule) Purée de pomme Endives braisées Yaourt nature

Délai de commande : 7 jours
Tél : 03 88 37 22 31
Mail : commandederepas@abrapa.asso.fr

Lundi 23 au dimanche 29 mars 2026

LUNDI 23/03/2026 DEJEUNER	MARDI 24/03/2026 DEJEUNER	MERCREDI 25/03/2026 DEJEUNER	JEUDI 26/03/2026 DEJEUNER	VENDREDI 27/03/2026 DEJEUNER	SAMEDI 28/03/2026 DEJEUNER	DIMANCHE 29/03/2026 DEJEUNER
Salade de betteraves Jambon braisé au jus Flageolets à l'ail Cordiale de légumes Clémentines	Salade de brocolis Émincé de veau en sauce Farfalles à l'huile d'olive Céleri braisé Moelleux framboise	Radis roses râpés, sauce fromage blanc, herbes et échalotes Roti de dinde à la sauge Riz créole Haricots plats Purée pomme - coing	Émincé de chou-blanc Sauté de porc à l'estragon Pommes de terre grenaille poêlées au sel de Guérande et huile d'olive Navets au paprika Yaourt nature	Salade de concombre bulgare Filet de grenadier bleu à la crème de persil ou émincé de dinde sauce dijonnaise Boulghour Courgette à la provençale Cocktail de fruits au sirop	Rôti de bœuf, sauce daube Purée de pommes de terre Carottes à l'ail Saint Morêt Poire	Pâté de campagne Coq au vin Tagliatelles Chou rouge braisé au jus de légumes Mousse chocolat
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Velouté d'asperges Tarte aux poireaux Epinards hachés au beurre Petits suisses nature	Potage aux haricots verts Filet de merlu, sauce normande Pommes de terre Vapeur Blettes à la béchamel Pomme	Salade mélangée Croziflette sans viande Poêlée de brocolis et champignons Flan vanille	Crème d'épinards Boulettes de bœuf sauce au cumin Spaghetti au beurre Salsifis à la crème Pomme au four à la cannelle	Potage Crécy Haut de cuisse de poulet, sauce basquaise Petits pois, sauce crème Polenta rôtie Fromage blanc nature	Bouillon de volaille avec vermicelles Salade de lentilles aux lardons Haricots beurre persillés en salade Petits suisses nature	Potage Mirepoix Œuf florentine Quinoa Orange

Délai de commande : 7 jours
Tél : 03 88 37 22 31
Mail : commandederepas@abrapa.asso.fr